

Modulo 3: Promozione della salute a scuola

Life skill

Definizione

❖ *LIFE SKILL* (COMPETENZE DI VITA)

Secondo l'OMS le *life skill* possono essere definite come quelle abilità che mettono la persona in grado di fronteggiare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana, possono cioè essere considerate come quelle "abilità di vita" e "per la vita" che si pongono alla radice di ogni processo adattivo "umano".¹

Più in dettaglio, le *life skill* sono competenze psicosociali e interpersonali che, mettendo al centro il benessere psicofisico della persona, consentono di prendere decisioni consapevoli, risolvere i problemi, utilizzare il pensiero critico e il pensiero creativo, comunicare in maniera efficace, costruire relazioni solide ed empatiche, migliorare la propria vita in modo positivo. Le *life skill* possono avere un effetto sul comportamento individuale, nelle relazioni con le altre persone e attivare processi e azioni in grado di modificare il contesto di vita.

La definizione di *life skill* ne sottolinea l'aspetto pragmatico, orientato all'operatività (*skill*) e all'intero ciclo di vita (*life*). Sono state proposte altre definizioni di *life skill* che sottolineano punti di vista diversi, inquadrandole come:

- ❖ capacità di saper condurre relazioni interpersonali e assumere responsabilità legate al proprio ruolo sociale, fare scelte e risolvere conflitti senza ricorrere a comportamenti che danneggino la propria o l'altrui persona;
- ❖ capacità necessarie all'individuo per operare efficacemente nella società in modo attivo e costruttivo;
- ❖ capacità personali e sociali richieste ai giovani per rapportarsi con fiducia e in modo competente con se stessi, con i coetanei e con la comunità in genere.²

L'OMS ha definito un nucleo fondamentale di *life skill* che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di formazione e prevenzione mirato alla promozione del benessere dei bambini e degli adolescenti, indipendentemente dal contesto nel quale sono implementate.

Le dieci *life skill* individuate dall'OMS sono le seguenti³:

1. capacità di prendere decisioni (*decision making*)
2. capacità di risolvere problemi (*problem solving*)
3. pensiero creativo
4. pensiero critico
5. consapevolezza di sé
6. gestione delle emozioni
7. gestione dello stress
8. comunicazione efficace
9. capacità di relazioni interpersonali
10. empatia.

Successivamente, l'UNICEF ha raggruppato le *life skill* in tre ampie categorie di abilità di vita generiche⁴:

1. cognitive: capacità di prendere decisioni, capacità di risolvere, pensiero creativo,

- pensiero critico;
2. emotive: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress;
 3. interpersonali: comunicazione efficace, capacità di relazioni interpersonali, empatia.

Classificazione⁴

❖ *Skill cognitive*

- Capacità di prendere decisioni (*decision making*): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. È la capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.
- Capacità di risolvere i problemi (*problem solving*): questa capacità permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo; è l'abilità nel porre le giuste domande, integrando il pensiero logico discorsivo con il pensiero divergente, per affrontare in modo positivo le questioni da sciogliere. I problemi significativi che vengono lasciati irrisolti possono infatti causare stress mentale e produrre tensioni fisiche.
- Pensiero creativo: agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Il pensiero creativo aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.
- Pensiero critico: è l'abilità di analisi oggettiva delle informazioni e delle esperienze. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e a valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti, per esempio i valori, le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.

❖ *Skill emotive*

- Consapevolezza di sé: riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie risorse e limiti, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare consapevolezza di sé può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.
- Gestione delle emozioni: riguarda la percezione e il riconoscimento delle emozioni in se stessi e negli altri e la capacità di comunicarle in modo adeguato. Implica la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino il comportamento individuale e la capacità di gestirle in maniera appropriata.
- Gestione dello stress: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci "tocchino" e nell'agire in modo da mitigare i diversi livelli di stress. Questo può significare prendere iniziative per ridurre le stesse sorgenti dello stress, per esempio apportando cambiamenti nell'ambiente fisico o nello stile di vita, oppure può voler dire imparare a rilassarsi e far sì che le tensioni create da stress inevitabili non diano luogo a problemi di salute.

❖ *Skill interpersonali/relazionali/sociali*

- Comunicazione efficace: sapersi esprimere, sia sul piano verbale sia su quello non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo

significa essere capaci di manifestare opinioni, desideri, bisogni e paure, ed essere in grado, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.

- Capacità di relazioni interpersonali: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, a stabilire e a mantenere relazioni appropriate rispetto al contesto e alle modalità di rapporto. Ciò vuol dire riuscire a creare e a mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale, ma anche essere capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva. Tale capacità può esprimersi sia sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un'importante fonte di sostegno sociale, sia sul piano professionale e sociale.
- Empatia: è la capacità di saper comprendere e ascoltare gli altri, mettendosi nei loro panni anche in situazioni non familiari. Provare empatia permette di migliorare le interazioni sociali, per esempio in situazioni di differenze culturali o etniche. La capacità empatica può inoltre essere di aiuto per offrire sostegno alle persone che hanno bisogno di cure e di assistenza o di tolleranza.

Life skill education

L'importanza di una educazione universale di base che supporti e aiuti bambini e giovani a sviluppare competenze psicosociali in aggiunta alle competenze di base (capacità di lettura, scrittura, calcolo, conoscenze in campo scientifico) è ben documentata. Il concetto centrale è quello di un'educazione che aiuti i giovani a sviluppare capacità di pensiero critico e di *problem solving*, che possano aiutarli a costruire il senso del valore personale e del loro agire, e insegni loro a interagire con gli altri in modo costruttivo ed efficace. Questo tipo di educazione ha in sé un potenziale di trasformazione sociale. Sia a livello individuale sia a livello sociale, il nostro successo come esseri umani e società democratiche dipende da quanto siamo in grado di gestire sfide e rischi, massimizzare le opportunità e risolvere problemi in modo cooperativo e non violento. Le competenze di vita sono definite come un gruppo di abilità cognitive, personali e interpersonali che migliorano proprio tali abilità.

L'educazione sulle "competenze di vita", tuttavia, non è la panacea per tutti i mali. Lo sviluppo delle abilità di vita, sia formale sia informale, non si svolge nel vuoto e, come comportamento adattivo e positivo, è fortemente influenzato dall'ambiente in cui le persone vivono, imparano e agiscono. Nello specifico, la *life skill education* (LSE) si riferisce agli aspetti culturali, di pianificazione, di insegnamento e organizzativi della scuola destinati esplicitamente a promuovere le competenze degli alunni, l'autonomia e l'assunzione di responsabilità dei giovani, il loro sviluppo personale e sociale. Lo sviluppo delle competenze di vita è uno dei compiti fondamentali della scuola e rappresenta molto più di una strategia di prevenzione, bensì il riconoscimento del diritto/dovere dei giovani a intraprendere azioni positive per sé, promuovendo la propria salute e acquisendo la capacità di mantenerla, oltre che a instaurare relazioni sociali positive. La prospettiva delle LSE si basa su un approccio educativo di tipo olistico e su modelli didattici attivi e partecipativi in cui trova ampio risalto la promozione delle abilità di base.

Nella *life skill education* si delinea una relazione di mutualità che coinvolge a pari titolo tutte le componenti del sistema. Infatti, l'obiettivo di favorire l'apprendimento e lo sviluppo individuale e sociale dello studente si realizza non tanto nella misura in cui i dirigenti, gli insegnanti, le famiglie il territorio s'impegnano a dare "qualcosa" agli studenti (e questi ultimi a recepire con diligenza gli insegnamenti), quanto piuttosto nella misura in cui ciascuna componente, nella sua competenza e responsabilità, cresce nel processo stesso.

Le *life skill* non sono delle competenze da acquisire ex novo, piuttosto delle aree di esplorazione delle relazioni tra una personalità in crescita e i compiti evolutivi che impegnano i soggetti nel corso dello sviluppo. Le attività sulle *life skill* devono essere di tipo

pratico e finalizzate a far sperimentare le abilità di vita. Le competenze vengono meglio sviluppate se gli alunni hanno la possibilità di osservare e mettere in pratica attivamente, piuttosto che ascoltare la lezione o leggere pagine scritte (“*learning by doing*”); ogni alunno ha la possibilità di sperimentare se stesso all’interno del gruppo. Se gli alunni agiscono le competenze nell’ambiente classe, è molto probabile che siano poi in grado di utilizzarle anche in ogni situazione della vita.⁵

L’educazione alla salute nell’ambito della *life skill education*

Una delle chiavi del successo di questi approcci è quello di utilizzare un messaggio semplice e chiaro e mostrarsi affidabili e attenti alle richieste di chi apprende. È importante verificare se e a che livello le persone comprendono e possiedono l’argomento. I messaggi efficaci, oltre alla semplicità e alla chiarezza, devono essere centrati su pochi (tre) punti chiave e/o azioni da prendere in considerazione. Nella comunicazione vanno evitati un linguaggio eccessivamente colloquiale/gergale e tecnico, i dati in quantità eccessiva o troppo complessi. Vanno utilizzati esempi, metafore, immagini di facile e immediata identificazione.³

Lo sviluppo delle *life skill* per gli aspetti che riguardano i temi della salute si può riassumere nei seguenti punti:

- ❖ sviluppo delle capacità di prendere decisioni attraverso la consapevolezza dei fattori che intervengono e condizionano i processi di scelta;
- ❖ sviluppo delle capacità di risolvere i problemi con l’utilizzo del pensiero cognitivo strutturato applicato ai diversi ambiti;
- ❖ potenziamento del pensiero creativo e divergente, consentendo spazi e tempi destrutturati per il loro esercizio;
- ❖ promozione delle abilità di riconoscimento ed espressione delle emozioni e di gestione dell’ansia;
- ❖ contributo alla comunicazione efficace attraverso attività didattiche di promozione dell’ascolto, della capacità di cooperazione e di riconoscimento delle risorse personali.

Successivamente la prospettiva si è ampliata in direzioni più sensibili al contributo *delle life skill* al conseguimento di obiettivi di carattere più generale, in sintonia con le esigenze educative. Un passo significativo in questa direzione può venire da esperienze orientate all’educazione delle *life skill* come abilità generali per la vita quotidiana. Dal modello iniziale di educazione basata sul trasferimento di conoscenze e informazioni, si è gradualmente passati ad approcci educativi basati sulle competenze e che tengano conto di tutti gli aspetti della salute (fisica, sociale, emotiva, mentale). L’educazione alle *life skill* anche in età precoce contribuisce a rendere le persone più informate, capaci di fare scelte di vita utili per migliorare il proprio benessere.

La *skill-based health education* replica i naturali processi di apprendimento dei comportamenti del bambino, che si basano sull’esempio e sull’osservazione, all’interno delle relazioni sociali e con l’impiego di esperienze educative, tra le quali hanno una priorità le metodologie partecipate e attive (vedi schede dedicate alle metodologie attive). In questo senso, i programmi sulle *life skill* dovrebbero rappresentare uno strumento in grado di valorizzare l’azione didattica, in quanto promuovono le competenze psicosociali degli studenti e non un “pacchetto” aggiuntivo per gli insegnanti. La letteratura individua infatti nell’approccio della *life skill education* un’opportunità per uno sviluppo dell’intera comunità partendo dai singoli bisogni di ogni scuola, identificando le aree di miglioramento attraverso lo sviluppo delle risorse. In questa prospettiva, ogni “attore” coinvolto rappresenta un agente di cambiamento: gli studenti, gli insegnanti, l’organizzazione scolastica, la famiglia e la comunità. Questa prospettiva vede quindi l’intera comunità in un comune cammino di crescita.⁶

Lo sviluppo di queste competenze si verifica quando le motivazioni alla conoscenza, le potenzialità e le diverse capacità possedute da una persona si traducono in comportamenti positivi e pro-sociali, quando cioè si arriva a “sapere che cosa fare e come farlo”, e soprattutto a “essere consapevoli di saperlo fare”. Per questo motivo, la capacità di utilizzare le life skill, contribuendo al senso di autoefficacia, gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'individuo, nella tutela della salute, nella motivazione e a prendersi cura di se stessi e degli altri.

La *life skill education* ha un impatto maggiore sul cambiamento dei comportamenti quando viene applicata nell'ambito di un approccio comprensivo, multicomponente per tutto il corso della vita.

Bibliografia

¹World Health Organization (WHO). Skills for health. Skill-based health education including life skills: an important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO information series on school health, document 9. Geneva, WHO, 2003.

²Elias MJ. An action research approach to evaluating the impact of a social decision-making and problem-solving curriculum for preventing behaviour and academic dysfunction in children. *Evaluation and Programme Planning* 1991;14:397-401.

De Bono E. *Water logic*. Penguin Book, London, 1993.

Teachers Advisory Committee on Alcohol and Drug Education (TACADE). *Skills for the primary school child: promoting the protection of children*. Salford (UK), 1990.

³World Health Organization (WHO), Division of Mental Health. *Life skills education for children and adolescents in schools*. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. WHO, Geneva, 1997.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁴Unicef. *Global Evaluation of Life Skills Education Programme*. New York, agosto 2012.

<https://evaluationreports.unicef.org/GetDocument?fileID=241>

Marmocchi P, Dall'Aglio C, Zannini M. *Educare le lifeskills. Le abilità psico-sociali e affettive secondo della Sanità*, Erickson, Trento, 2004.

Bertini M, Braibanti P, Gagliardi MP. *Il modello Skills For Life. Introduzione all'adattamento italiano*. Franco Angeli, Milano, 2014.

⁵Braibanti P, Benaglio AM, Servidati MG. *Percorsi di life skills education nella formazione professionale. Una frontiera per la promozione della salute*. Franco Angeli, Milano, 2010.

Nasheeda A, Abdullah HB, Krauss SE, Ahmed NB. *A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities*. *Intern J Adolesc Youth*. 2018.

⁶Bertini M, Braibanti P, Gagliardi MP. *Il modello Skills For Life. Introduzione all'adattamento italiano*. Franco Angeli, Milano, 2014.

Boda G. *Life skills e peer education. Strategie per l'efficacia personale e collettiva*. La Nuova Italia, Milano, 2001.